

## 食事場面における意欲の育ち

高 橋 美 保

### 1. 研究目的

平成16年3月に示された「保育所における食育指針」では、保育所保育指針の食事領域と同様に、「意欲を育てる食事」「心を育てる食事」が盛んに強調されている。しかし、子どもの意欲を育てる食事とは、一体どのような食事なのであろうか？

子どもの発達には、睡眠・食事・活動などが重要であることはいうまでもない。特に、食事の時間は、子どもたちにとって一日の生活の中で節目になる時間ともなり、集団保育の場では、午前中のさまざまな活動から開放され、午後への活動にむけて気分転換を図り、情緒の安定やけじめを身につけるための必要な時間でもある。また、食べるという人間にとって、最も基本的な欲求を満たす心とむ時間、好ましい人間関係を育む場ともなる。さらにこの時間は、子ども同士や子どもと保育者とのふれあいの時間でもあり、保育者にとっては、子どものありのままの姿が観察できる場でもある。

そこで、食事場面における子どもの行動と保育者の関わりを中心に観察し、保育所給食をより効果的に提供していくために、子どもの発達に添った食育活動や食事指導のあり方を探り、食事場面における子どもの「意欲の育ち」と「意欲を育てる食事のあり方」について検討を加えることにした。

## 2. 食事場面での指導のあり方に関する保育士への聞き取り調査

### 1) 研究方法

#### (1) 期間・対象・方法

2003年7月から2004年2月までの8か月間、全国12か所の計1085名の保育士に、子どもの食事場面での状況を年齢別に、自由記述形式で記入してもらい、その直後の研究会で検討を加えた。その際、録音したテープを再生して実態を把握し、得られた結果と併せてその内容を分析した。

### 2) 結果および考察

#### (1) 食育活動の実態アンケート調査結果

食育活動は、収穫保育（野菜づくり）92.0%、パネルシアターやペープサート、カードを用いた栄養教育88.8%、調理保育（クッキング）84.3%であり、実施回数は年10.5±3.3回であった。

食育活動の開始年齢は、2歳21.8%、3歳88.8%、4歳92.7%、5歳95.2%で、3歳から取り組んでいる園が多かった。食育活動を行なう目的については、食事の関心を高める、偏食をなくす、食べる意欲を育てるが上位を占めたが、保育計画に位置づけて活動している園は28.8%と、保育内容に食育を位置づけ活動されていないことが明らかになった。

また、最近全国的に食育活動への関心が高まっているにもかかわらず、年齢や発達段階に添った十分な配慮がなされていない園が多く、保育者の子どもに対する行動観察力の欠如などが、大きな課題と思われた。

#### (2) 保育士の働きかけに関するグループディスカッション

##### ① 環境設定

食事する場所や食卓の配置を換えることで、食事風景のマナーを防ぎ、楽しい食環境づくりを演出しようと試みていた。また、バイキング方式を取り入れ、画一的な食事時間を過ごすのではなく、よそう感覚を通して運動能力の開発を促したり、自分の食べられる量の把握をさせたりと、指導方法に高いウエイトが占められていた。

## ② 保育士の働きかけ

食事前に食材や献立の説明をしたり、食事中のことばかけで、食べる意欲を育てようとする働きかけがみられたが、その内容は、「おいしい?」「どんな味がする?」「どれ位食べられる?」など、味や量に関することが多かった。保育士から子どもへの働きかけを重視してはいるが、子ども同士の会話の広がり注目している保育士はいなかった。

以上の結果から、保育士が食事を指導するということにとらわれがちで、子どもへの働きかけを重視するあまり、子ども同士の仲間関係での会話や人間関係の中で、広がり育つであろう「意欲の育ち」を見逃しているように思われた。また、保育士の食べものに対する表現も、前述の言葉かけのように乏しく、食材の歯応えや色、形などを伝えることも少なかった。食育活動で媒体を使って伝えるだけでなく、食材に合った表現方法を考え、自らが意識的に言葉かけをすることが、子どもたちの五感や意欲を育て、食への関心を深めていく要因になるのではないかと思われた。表現を豊かにすることは、食体験を多くもち興味や関心を育てることにもつながる。このことは食事場面でも同じであろう。食事場面の指導においても、5領域がバランスよく活かされ、保育内容の取り組みに添った食事指導や食育活動の展開が望まれる。

表1に、保育士の食事場面における指導のあり方に関する戸惑いを、年齢別に、1998年度と5年後の2003年度のものとを比較し、表1に示した。

表1 食事場面における保育士からの年齢別指導上の課題

年齢	1998年度	2003年度
0歳児	介助食について	介助のあり方について
1歳児	遊び食について	遊び食べや食行動のトラブル
2歳児	楽しい食事とは何か	野菜嫌い、好き嫌い
3歳児	食事のマナーや箸の使い方	食事時の姿勢やマナーの悪さ
4歳児	保育士の介入範囲について	子どもにとっての楽しい食事とは
5歳児	食べきれる量の伝え方	子どもの取っ手の楽しい食事とは

しかしその内容は5年前と変わらず、発達に添った食行動や習慣の定着に関するものが多くみられ、「子どもの意欲を育てる食事」「子どもにとっての楽しい食事」とは何かといった事項は、年齢を問わず非常に少なかった。

前述のアンケート調査結果でも、保育所における食育指針を知らないは67.3%を示し、食育活動はしているものの、保育士は混沌とした思いをかかえながら、食育活動や食事指導にあたっていることが明らかとなった。

そこで、実際に保育士が働きかける行動を観察することにした。

### (3) 保育士の働きかけに対する行動観察

#### ① 対象・期間・方法

食育活動を開始する時期で最も多かった3歳児の担任保育士2名を対象に、2003年5月から6月まで計5回、働きかけに対する行動観察を行なった。フィールドノーツに記録し、その記録を基に事象見本法で分析した。

#### ② 結果および考察

働きかけの回数と内容を、表2に示した。

表2-1 食事場面における保育士の働きかけ回数

時間	子→保育者	保育者→子	その他	計
30分	5	26	2	33

表2-2 食事場面における保育士の働きかけの内容(回)

①促し	②命令	③禁止	④注意	⑤質問	⑥指導	⑦他
10	0	0	4	0	1	5
⑧行動(無言で行なう)			⑨行動(接触をとまなう)			計
8			5			33

クラス全体の様子は、静かで落ち着いた食事風景であった。殆どの子どもはこぼさないで食べており、食事に集中していた。これは、生活習慣が定着し始めてたのか、また、テーブル1つに子ども5人と保育者が座り、2名の保育者が同じ方向に向いている食卓設定の効果が表われたものかであろう。

働きかけは、保育者から子どもに対してが圧倒的に多く、はたらきかけの内容も「促し」が10回、次に、保育者が「無言」で行動しているが8回と多かった。この結果から働きかけは、保育者からの一方的なものになっていることがうかがえた。食事場面においても、広がりのある言葉かけや関わりが望まれる。

また特に、咀嚼困難な子どもに対する働きかけは、言葉かけの重要性に加え、保育者が援助用のスプーンの背でほぐし発達に添った調理形態にするなど、食べやすくする援助が意欲を育てる基にもなる。

今回の観察では、働きかけとしての言葉の内容は促しや注意が圧倒的に多く、言葉かけの多さに、子どもの食べる意欲の表れはあまりみられなかった。

子ども自らが、自分の意志を言葉に表すことができるような、保育士の言葉かけが求められる。

### 3. 3歳児クラスの食事場面における行動観察

#### 1) 対象・期間・方法

保育士の働きかけを観察したT 市立 N 保育園の3歳児クラス、28名を対象に2003年9月から11月までの3か月間、毎週火曜日計10回、昼食時間の開始から終了までをビデオで撮影し、その行動観察結果から、子どもの意欲の育ちについて検討を加えた。

分析方法は、エスノグラフィと時間見本法を用いた。

#### 2) 結果および考察

##### (1) エスノグラフィによる

「いただきます」をしてから「ごちそうさま」までの会話と行動を記述し、食事の中のひとつのグループ（6人）の行動を観察した。その結果、食べ始めの5分間に会話量の差がみられた。会話の多かったA女児、C男児、D男児、E男児は食べ終わるのも早く、おかわりの回数も多かった。しかし、会話の少なかったB女児、F女児は、食べ終わるのも遅く、おかわりもしなかった。

観察の結果、食事の進みの遅い子どもは、殆ど会話がなかった。

食事の進み方とコミュニケーションの発達には、関連性があるのではないかと考えられた。

## (2) 時間見本法による

最も食の進みが早いE男児と、最も遅いB男児の行動をカテゴリー化して、時間見本法の中の1/10サンプリング法を用いて分析した。今回の観察では、観察単位を20秒として行い、20秒観察して、次の5秒間にチェックリストに記入する方法を用いた。「いただきます」をしてから5分間に12回チェックして、その行動結果を分析し、その結果を図1に示した。

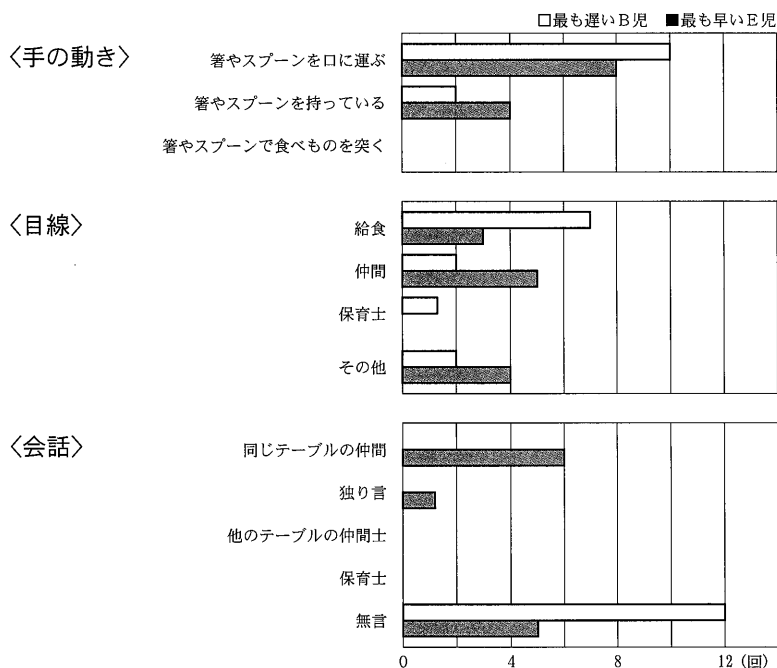


図1 食の進みと行動との関わり

食の進みが遅いB女児は、スプーンを口に運ぶ回数は多く、顔面も食べもののにむいてはいたが、常は無言で、仲間との関わりはほとんどみられなかった。逆に進みの早いE男児は、各カテゴリー項目に対する出現頻度は平均しており、その割合は高かった。

このことから、食事の進み方には食行動の確立のみならず、言葉の発達や人間関係などが大きく関わってくることがわかった。また、食の進みの差は食事に対する意欲の差ではなく、子どもの活動や仲間関係が背景にあり、大きく影響してくるものと考えられた。

## 4. 事例研究

### 1) 取り組みの目的

行動観察の結果をふまえ、子どもの意欲を育てる食事のあり方を探るひとつの取り組みとして「グループバイキング」を設定した。

配膳されたものを食べる様子で、食の進みや意欲を見るのではなく、食事場面のおかわりにおけるグループ活動の中で、子どもの行動や仲間関係の影響を知ろうとした。

### 2) 対象・期間・方法

行動観察したN保育園の3歳児クラスの幼児を対象とし、2003年12月から2月までの3か月間、「グループバイキング」での1グループ子ども6人の行動を、フィールドノートに記述した

### 3) 結果および考察

#### (1) 準備する場面

ここでは、「早く食べたいね」と同意を求めながら、仲間と準備する行動パターンを観察した。

当番活動として、テーブルセンターを広げ垂らす、テーブルを拭く、数を確認して箸や食器を置くなどの準備行動時によく聞かれた。準備を通して、

気持ちよく食事が摂れる環境づくりへの工夫も身に付き、準備過程での筋力の発達にともなった、運動能力や仲間関係の協力体制もみられた。

## (2) 会食する場面

ここでは、「おいしいね」と共感しあいながら、共食する行動パターンを観察した。

自分の食べる量を把握することを通し、量を感じ覚として捉え、必要量以上に盛り付け、他の人のことを考えないで多く取るといった行動はみられなかった。食事行為を通し、完食した自己満足を共感しあう行動が見られ、「おいしかったね」の言葉が多く出現していた。

## (3) 後片づけをする

ここでは、「全部食べたよ」と報告し合いながら、片付けに関わる行動パターンを観察した。

グループの箸や食器を重ねてワゴンの前に運ぶ事により、最後までやり通すことを覚え、子どもは自己抑制や根気と共に、食生活に対する意欲的な活動も身に付けていった。

今後、食事場面での意欲の育ちは、食事時のみにとどまらず、食事前後のあり方も「食べる意欲」に結びつくことが、運動能力や感覚機能の発達と共に、子どもたちの仲間関係で形成されていくことが認められた。あらためて、食事前後の行動を観察する必要があるだろう。

さらに食べる意欲は、保育者の働きかけよりも3歳以上になると、子どもたちの仲間関係での広がりで見えてくることもうかがえた。

## 4) まとめ

本研究では、保育者のかかわりと子どもの行動を、食事場面での観察を通して、意欲の育ちを検討してきた。

グループ内に特定の子どもがいると、言葉遊びや食べもののやりとりが広がっていく傾向が観察を通じてみられた。今後、この特定の子どもの観察を続けていく必要がある。



また、3歳児における食事場面での意欲の育ちには、子どもの自己表現を見守り、育てていく保育者の姿勢や環境づくりの必要性が望まれた。

N保育園の保育士の先生方、子どもたち、共に観察を続けた桐原友香さんに感謝の意を表します。

## 参考文献

- 1) 中沢潤他編著 心理学マニュアル 観察法 北大路書房
- 2) 其浦泰子 (1999) フィールドワークの技法と実際、ミネルヴァ書房 (京都)
- 3) 柴坂寿子 (1999) 事例研究の質について考えるー「ちゃんとした」事例研究の条件ー日家政誌、Vol. 50、No. 8、877～881